



## DESCRIZIONE CORSI

### PALESTRA UGGIATE-TREVANO

## BAMBINI E RAGAZZI

**GIOCO DANZA:** questo corso si propone di introdurre i bambini d'età compresa fra i 3 e i 6 anni allo studio della danza che sia in futuro classica o moderna. Attraverso giochi, racconti e piccoli esercizi fisici lavoreremo sulla consapevolezza del proprio corpo e quindi sulla coordinazione, sul senso del ritmo e della musicalità e sulla percezione dello spazio.

**DANZA MODERNA:** il corso di danza moderna predilige il movimento libero e naturale del corpo e del singolo individuo prevedendo comunque gli esercizi per la postura e per la mobilità propri della danza classica.

**DANZA CLASSICA:** il corso di danza classica ha come obiettivo quello di gettare le basi per qualunque tipo di danza. Il lavoro sulla postura, sull'equilibrio, sulla muscolatura profonda sono utili e necessari a qualunque tipo di danza ci si approcci. La tecnica Vaganova imposta movimento e postura secondo il metodo di danza russo che predilige lo sviluppo armonioso e progressivo dei movimenti del corpo.

**HIP-HOP:** la danza hip hop è una disciplina di ballo, considerata anche una "danza sportiva", nata come una danza di strada. L'Hip Hop Dance è uno stile di movimento caratterizzato da rimbalzi, passi e blocchi corporei che vengono eseguiti a ritmo di musica Hip Hop

**JUDO:** attività adatta a tutte le età, aiuta ciascuno a diventare più agile, coordinato e forte, ma anche a essere più rispettoso delle regole, conoscere il proprio corpo e riconoscere le proprie debolezze. Il Judo è uno sport educativo, di difesa e di equilibrio.

# CORSI ADULTI

**ELASTIC FIT:** attività di tonificazione con l'ausilio di fasce elastiche (di varie intensità) finalizzata alla tonificazione di tutto il corpo. Particolare attenzione a gambe e glutei. Corso adatto a tutti di medio-alta intensità.

**TOTAL BODY:** corso a corpo libero o con l'ausilio di attrezzi improntata a migliorare l'attività cardiovascolare e a tonificare i muscoli di tutto il corpo. Corso adatto a tutti di medio-alta intensità.

**POSTURAL FIT:** disciplina che ha come obiettivo il miglioramento della postura rinforzando e allungando l'apparato muscolo-scheletrico. Corso adatto a tutti di bassa intensità.

**YOGA AL FEMMINILE:** una pratica dolce e delicata per risvegliare corpo e mente. Risvegliamo l'energia femminile in noi tramite pranayama e asana

**YOGA HARMONIUM:** rilassiamo il corpo e la mente. Pratica di yoga rilassante per un buon sonno, momenti di meditazione accompagnati dal suono dell'harmonium e da altri strumenti sonori

**YOGA NIDRA E SUONI:** lasciamo andare le tensioni della settimana praticando yoga nidra (rilassamento profondo) e lasciamoci cullare dai suoni dell'harmonium e delle campane tibetane

**YOGA HATHA:** movimenti guidati dal respiro per una pratica trasformativa del corpo e della mente. Ha come obiettivo quello di mantenere in armonia ed equilibrio le due polarità opposte, Yin e yang, attraverso il compimento di uno sforzo fisico e mentale.

**YOGA YIN:** Questo ramo dello yoga ci insegna a prendere il nostro tempo, a rallentare i ritmi, ci obbliga a guardarci dentro e ad ascoltarci nel profondo. Le posizioni dello Yin Yoga vanno mantenute per un tempo relativamente lungo (dai 3 ai 5 minuti) e questo induce la nostra mente a rallentare e a scaricare ogni tensione.

**BALLA E BRUCIA:** è una disciplina di danza che utilizza la musica latina con fasi aerobiche per permettere al corpo di bruciare calorie

**PILATES:** Il Pilates è una disciplina che combina l'allenamento fisico ad un metodo di respirazione. Si tratta soprattutto di movimenti lenti e ripetuti per assumere consapevolezza del proprio corpo e allenarlo alla forma fisica. E' particolarmente adatto a chi ha bisogno di correggere la postura e riequilibrare i carichi sulla colonna vertebrale.

**ZUMBA:** è una lezione di fitness musicale di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caraibica, combinati con i movimenti tradizionali dell'aerobica. Ha come obiettivo principale creare un alto consumo calorico grazie alla sua intensità variabile. Inoltre le musiche e le coreografie hanno lo scopo principale di divertire il praticante in modo da fargli dimenticare lo sforzo fisico.